

MFAC
مركز والدة الأمير فيصل بن فهد للتوحد
Mother of Faisal Autism Center



أساسيات تدريب الحمام لأطفال ذوي التوحد


بسم الله الرحمن الرحيم



عندما تركز الأسرة على القدرة تصبح كل الأشياء ممكنة

نحن بحاجة إلى التفاعل مع أطفال ذوي التوحد من خلال الاهتمام بمصالحهم



الفهرس

تمهيد.. ٥

الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى تأخر قدرة الطفل ذي اضطراب طيف التوحد على استخدام دورة المياه....................................... ٦

خطوات يجب مراعاتها قبل البدء ببرنامج التدريب........................ ٩

الأمور التي يجب على الأسرة مراعاتها...................................... ١٠

خطوات التدريب... ١١

التواصل... ١٤

صعوبة فهم اللغة واستخدامها.. ١٥

طلب قضاء الحاجة... ١٨

الوظيفي... ٢١

السلوكي... ٣٠

صور من الحالات وطرق علاجها.. ٣٣

طريقة استخدام المعززات في أثناء عملية التدريب....................... ٣٧

الملحقات.. ٤٢

تواجه أسرة الطفل ذي اضطراب طيف التوحد الكثير من التحديات في أثناء تدريب طفلهم على الحمام.

ولهذا فقد أعددنا هذا الكتيب الذي يحوي معلومات دقيقة وشاملة وضعت من قبل فريقٍ يتكون من (أخصائية تربية خاصة، وأخصائية علاج وظيفي، وأخصائية نطق وتخاطب، وأخصائية تعديل سلوك)؛ ليسهم في تخفيف العبء على الأهالي، ويشرح طرائق سهلة ومباشرة لتعليم الطفل استخدام الحمام بشكل آمن مع أقصى درجة استقلالية ممكنة.

لقد ركزنا على كل ما نراه مهمًّا، ونأمل أن تجد الأسرة هنا معلومات مختصرة ومشروحة؛ لِتَسْهُلَ عليهم عملية التدريب، كما وضعنا عددًا من الحلول الممكنة لأغلب التحديات التي تتعرض لها الأسرة في أثناء التدريب، ودعمنا ذلك برسوم توضيحية من أجل تعميق الفهم والاستيعاب لهذه المهمة؛ لنجعلها أكثر يسر وسهولة، ونخفف من بعض التحديات التي تواجه الأسر.

و نأمل أن ينال استحسانكم

تمهيد

إلى جانب تعلم كيفية الاعتماد على النفس في تناول الطعام، وتغيير الملابس يُعَدّ تعلم كيفية استخدام المرحاض خطوة في غاية الأهمية من أجل بناء شخص مستقل يعتمد على ذاته، وأما من الناحية الاجتماعية فنجد أنها تتيح العديد من الفرص للتفاعل مع الآخرين والمشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة، بالإضافة إلى الفوائد العملية التي تعود على مقدمي الرعاية مثل توفير الوقت والمال المتعلق بتكلفة تغيير الحفاظ والأدوات المستخدمة في ذلك.

إن مهارة دخول الحمام بشكل آمن واستقلالي من أهم المهارات التي يجب على الطفل ذي اضطراب طيف التوحد إتقانها، ورغم صعوبة ذلك فإن تعلم هذه المهارة ممكن، وإتقانها سوف يشعره بالثقة بالنفس والتحكم في بيئته.

يكون التدريب على استخدام الحمام كالتدريب على باقي المهارات الأخرى المكتسبة، وما يجب علينا ذكره هو مراعاة العمر العقلي قبل العمر الزمني، والتأكد من عدم وجود مشاكل في الجهاز البولي؛ لكي نجعل من برنامج التدريب على الحمام ممكنًا.

العمر المناسب لبداية التدريب من سنتين حتى سن أربع سنوات، وقد يستغرق التدريب حسب استجابة كل طفل من ثلاثة أسابيع إلى ستة أسابيع متواصلة، وذلك حسب العمر العقلي للطفل.



الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى تأخر قدرة الطفل ذي اضطراب طيف التوحد على استخدام دورات المياه

- **الاضطرابات اللغوية:**

يصعب على الطفل اعتماد أسلوب في التعبير عن احتياجه لدخول الحمام، فقد يقوم بالبكاء أو الصراخ أو إظهار سلوكيات نمطية معينة.

- **انشغال الطفل بسلوكه النمطي:**

فقد يقضي الطفل وقتاً طويلاً منشغلاً في إظهار سلوكيات نمطية تسبب له استثارة داخلية مثل الهز، أو الرفرفة، أو النشاط الزائد.

- **نوبات الغضب:**

فقد تصيب الطفل نوبات غضب وملل من التدريب، ويقوم للتنفيس عن غضبه وللتهرب من التدريب بالتبول على نفسه مثلاً.

- **تحديات وظيفية:**

غالبًا ما يظهر على أطفال اضطراب طيف التوحد أوجه قصور في عملية التمييز للمثيرات الحسية أو التعرف عليها، مما يعيق تقدم الطفل في عدد من المهارات المكتسبة أو يجعل مهارات الاستقلالية تحديًّا صعبًا يواجه الأهل.

- **القصور الاجتماعي:**

المدح اللفظي أو الاهتمام الاجتماعي الذي يشجع الأطفال غير المشخصين باضطراب طيف التوحد على استخدام المرحاض غالباً لا يفهمه الطفل ذو اضطراب طيف التوحد.

- **الإصرار على الروتين:**

له توابع سلبية وإيجابية في تدريبهم على استخدام الحمام.

- **القصور الإدراكي:**

لا يعرف بعض الأطفال ما يفترض فعله في الحمام، بحيث إن الطفل يقف في وسط الحمام مثلاً أو على باب الحمام ويبدأ بالنظر إلى معلمه، أو يتبول واقفاً دون خلع ملابسه، أو يبدأ بعمل سلوك نمطي نظراً إلى أنه لا يستطيع استيعاب ما يجب عليه فعله.

- **الخوف من الحمام:**

من الممكن أن يخاف الطفل من دخول الحمام فيخاف من الماء مثلاً، أو من فتحة مقعد الحمام بحيث يتصور أنه سيقع، أو من صوت ماء السيفون.

خطوات يجب مراعاتها قبل البدء ببرنامج التدريب على الحمام:

أولاً: يجب التأكد قبل التدريب على الحمام من توفر الاستعداد لدى الطفل من الناحية الصحية للتدريب على الحمام ومن الإشارات الدالة على استعداد الطفل للتدريب:

١- ينزعج الطفل من تبلل حفاظته؛ لذلك نراه يحاول نزعها أو شدها.
٢- يستطيع الطفل التحكم في عضلات المثانة.
٣- لا يعاني مشكلات صحية تعيق التدريب مثل التهابات في المثانة أو المسالك البولية أو أي مشكلة صحية تؤدي إلى إعاقة استخدامه للمرحاض.
٤- يمكنه البقاء جافاً لمدة ساعة على الأقل.

ثانياً: حاول قدر الإمكان بالتعاون مع العائلة ضبط مواعيد تناول الوجبات وشرب الماء والعصير ومواعيد أكل الحلوى...الخ؛ وذلك حتى تستطيع فيما بعد الوصول إلى مواعيد منتظمة لدخول الطفل إلى الحمام.

ثالثاً: محاولة تجهيز الحمام بما يتناسب مع قدرات الطفل وحجمه كأن نضع مسندًا للقدمين عندما يجلس الطفل على مقعدة الحمام أو نحاول تصغير فتحة المقعدة حتى لا يخاف الطفل الوقوع فيها وبالتالي يتجنب دخول الحمام، ويمكننا أيضاً جعل الحمام مكانًا محببًا للطفل بوضع عدد من الألعاب التي يفضلها.

رابعاً: اختيار المعززات المحببة للطفل، ومعرفة جميع الأمور والأنشطة التي يحبها الطفل؛ وذلك لاستخدامها لاحقاً في التدريب.

خامساً: استخدام صورة للدلالة على الحمام تكون موحدة بحيث تستخدم في المدرسة وفي البيت.

من الأمور التي يجب على الأسرة مراعاتها:

- مراقبة الأوقات التي يقوم بها الطفل بالتبول أو التبرز في الحفاظ، وتحديد هذه الأوقات، وتسجيلها في الجدول اليومي.
- إدخال برنامج التدريب على الحمام ضمن الروتين الخاص بالطفل.
- الحرص على تفحص الطفل مرارًا في فترة التدريب لملاحظة ما إذا كان الطفل نظيفًا جافًا أو مبللاً ومتسخًا.
- التدرج في عملية التدريب من وقت اعتماده جزءًا من الروتين إلى عملية الطلب والاعتماد على النفس واتباع خطوات استخدام الحمام.
- الابتعاد عن إلباس الطفل الملابس الضيقة (مثل البنطال الذي يربط من فوق الكتفين، والأزرار الصغيرة، والأحزمة) وكل ما يعيق الطفل عند خلع الملابس.


خطوات
التدريب



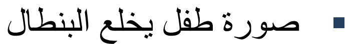
التأكد من أن كرسي الحمام مناسب لحجم الطفل.



التأكد من أن درجة حرارة المياه المستعملة لتنظيف الطفل مناسبة؛ فالماء البارد أو الساخن قد ينفر الطفل من التدريب في بداية خطوات التعلم.



تعليق لوحة صورية داخل الحمام بالقرب من المرحاض تحمل صوراً عن كيفية استخدام المرحاض. وتحتوي هذه الصور على:

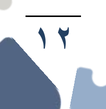




- صورة طفل يخلع البنطال
- صورة طفل يجلس على كرسي المرحاض
- صورة طفل ينظف نفسه بالماء أو يشطف
- صورة طفل يجفف نفسه بالمنديل
- صورة طفل يرمي المنديل في الزبالة
- صورة طفل يلبس البنطال
- صورة طفل يضغط السيفون.
- صورة طفل يغسل يديه بالصابون والماء

ملاحظات/

- وفقًا للقدرات الإدراكية للطفل يتم وضع تحليل أكثر للصور.
- أن يكون الحمام خاليًا من المشتتات الذهنية، وإزالة أي مشتت للطفل داخل الحمام مثل/ أضواء ساطعة- روائح معينة- مروحة- ملمس مزعج لمقعد المرحاض.



إن مهارة استخدام الحمام تعد من أهم مهارات العناية بالذات التي توصل الطفل إلى الاستقلالية؛ ولذا ينتظر الكثير من الآباء والأمهات بشغف مرحلة التدريب على استخدام الحمام، ولكنه يعد تحديًا كبيرًا لعدد من الأهالي؛ إذ يتخلل هذا النشاط- التدريب على الحمام- عدد من الخطوات التي قد تجعل من تدريب الطفل صعبًا، وكذلك تعد اللغة والمشاكل الحسية والسلوكية عوائق في أثناء التدريب وتجعله يستغرق وقتًا أطول، وكل هذا يؤدي إلى شعور الأهل بالملل.

وحرصًا منا على جعل هذا المحتوى يضم معلومات مفيدة قمنا بتوضيح الحلول المناسبة لمعظم التحديات التي تواجه الأسر خلال تدريب طفلهم على استخدام الحمام؛ لنجعل هذه المهمة أكثر سهولة ويسرًا، ووضحنا في هذا الكتيب الحلول الخاصة بكل من:

- تحديات اللغة (التواصل)
- المشاكل الوظيفية
- المشاكل السلوكية




التواصل

التحديات التي تواجه الأسرة من ناحية التواصل:

صعوبة في فهم اللغة واستخدامها

يواجه الأطفال المشخصون باضطراب طيف التوحد صعوبات في فهم اللغة واستخدامها. لذلك فقد يواجهون صعوبة في فهم اللغة المستخدمة لتدريب روتين استخدام المرحاض والكلمات المصاحبة لهذه العملية مثل (حمام، نظيف، وسخ، سروال... إلخ). من هنا نعي أهمية معرفة ما هي التعديلات اللازم عملها على طريقة تواصلنا مع الطفل لتسهيل عملية فهم اللغة في أثناء التدريب على استخدام المرحاض. وفيما يلي بعض الإرشادات على طريقة تواصلنا مع الطفل في أثناء التدريب:

- استخدام جمل قصيرة وذات مفردات بسيطة وواضحة.

مثل: "وقت الحمام"، "أنزل البنطال" ...

- التكرار والتشديد على المفردات المهمة في أثناء عملية التدريب.

يوجد مفردات مهمة وأساسية في أثناء التدريب مثل (حمام، كرسي، بنطال، ماء)؛ لذلك يجب أن نكررها باستمرار مع التشديد والمبالغة عند نطقها في الجمل.

- إضافة أوقات صمت بسيطة بين الكلمات والجمل.

إضافة هذه الوقفات تعطي الطفل وقتًا لاستيعاب ما تقول وأيضًا لإتاحة وقت للرد إن وجد. ويمكن عمل ذلك عن طريق نطق الجملة بشكل طبيعي ثم تكرار الجملة بإضافة هذه الوقفات.

- استخدام المفردات نفسها للدلالة على الأشياء والأفعال.

عند استخدامك كلمة "حمام" أو أي كلمة أخرى متعارفة لدى العائلة، يجب على الجميع استخدام ذات الكلمة للتعريف بالحمام حتى لا يتشتت الطفل، ويقاس على هذه القاعدة جميع المسميات الأخرى الموجودة بالحمام والمفردات المستخدمة في أثناء التدريب.

- أخبري طفلك بوقت الحمام بدلاً من السؤال.

تجنبي سؤال طفلك (هل تريد الحمام؟) بدلاً من ذلك أخبريه عندما يحين موعد الحمام. لأن الطفل في أثناء التدريب لن يكون على علم بوقت حاجته للحمام وكيف يطلب ذلك.

- استخدام الأناشيد.

يمكن استخدام الأناشيد لتعليم الطفل على خطوات استخدام المرحاض بشكل ممتع للطفل والأم في الوقت ذاته. يمكن للأم تأليف أناشيد قصيرة ذات لحن بسيط مع احتوائها على حركات مسلية. ويتم بعد ذلك ترديدها للطفل في أثناء التدريب على استخدام المرحاض.

- التقليد.

يتعلم الكثير من الأطفال المهارات من حولهم عن طريق التقليد، فيمكن أن يرى أخاه أو أخته إن كانا مقاربين له في العمر عند استخدام المرحاض، أو يمكن استخدام دمية لتمثيل الخطوات، واجعليه يشارك في التخيل بأن الدمية تذهب إلى الحمام وتنزل البنطال وتقوم بباقي الخطوات.

- استخدام معينات بصرية مقرونة بالكلام.

معظم الأطفال المشخصين باضطراب طيف التوحد يتعلمون بصورة أسرع بصريًّا. يعود ذلك إلى أن الكلمات تختفي في حال لفظها، وهو ما يشكل صعوبة للطفل الذي لديه صعوبة في معالجة الكلام. وعلى عكس ذلك، تتيح المعينات البصرية له وقتًا أطول لمعالجة المعلومات اللفظية المقدمة وربطها بمعانيها، من خلال النظر إلى الصورة مثلاً، فالطفل يستطيع مواصلة النظر واستقبال المعلومات بالقدر الذي يريده. ولكي نساعده على فهم الكلمات المجردة ينصح بإرفاقها بمعين بصري لتسهل فهم العلاقة بين الكلمات المنطوقة والأشياء التي تمثلها. هناك عدة أشكال للمعينات البصرية مثل المجسمات، والصور، والإشارات، والإيماءات، والكلمات المطبوعة. ومن أبرز المعينات البصرية استخدام الصور.

يمكن استعمال صورة (كرسي الحمام) للإشارة إلى الحمام. احمليها بيدك وأريها لطفلك في كل مرة تأخذينه إلى الحمام مع قول "حمام" (يجب إرفاق الصورة بالمساعدة اللفظية)، وبعدها اتبعي باقي صور خطوات استخدام المرحاض المعلقة بالحمام، مع الحرص على شرح كل صورة بجملة قصيرة. اجعلي استخدام المعين البصري (مثل استخدام الصورة) وأخذها للحمام جزءًا من روتين التدريب على استخدام المرحاض حتى تساعد الطفل على طلب الحمام فيما بعد. وإذا كان طفلك يواجه صعوبة في فهم الصور فإنه يمكن استخدام مجسم صغير يمثل الحمام.

طلب قضاء الحاجة

من أبرز التحديات التي تواجه الأهالي بعد التدريب على استخدام المرحاض هي طلب الطفل قضاء الحاجة. لن نتحدث هنا عما إذا كانت المشكلة حسية مثل عدم الشعور بالحاجة لقضاء الحاجة، بل إذا كانت المشكلة هي عدم القدرة على طلب قضاء الحاجة. يعود ذلك للمشكلة الأساسية لدى الأطفال المشخصين باضطراب طيف التوحد وهي مشكلة التواصل، فالكثير من الأطفال لا يطورون أشكال التواصل الهادف أو قد يتأخرون كثيرًا في تطوير هذه المهارات مقارنة بأقرانهم من الأطفال. ويتفاوت الأطفال المشخصون باضطراب طيف التوحد من ناحية تطوير مهارات الكلام، فهناك بعض الأطفال الذين يتأخر تطور الكلام لديهم إلى ما بعد سن الثالثة أو الرابعة، والبعض يستخدم كلمات قليلة من وقت لآخر ولكن في غير موضعها وليست بهدف التواصل، أما البعض الآخر فلا يستخدم الكلام للتواصل. لذلك يجب أن نجد طريقة تواصل بديلة للكلام المنطوق في مثل هذه الحالات، ويجب على الأهالي أن يعوا أن التواصل لا يقتصر فقط على الكلام، بل هناك عدة أشكال للتواصل لتحقيق الهدف وهو في هذه الحالة طلب قضاء الحاجة.

كما ذكرنا سابقًا عن استعمال صورة تشير إلى الحمام مثل صورة كرسي الحمام بحيث تؤخذ في كل مرة يذهب الطفل فيها إلى الحمام مع قول "حمام" عند أخذها. يمكن تعليق لوحة تواصل في مكان يراه الطفل (مثل غرفة المعيشة/ غرفة الطفل) وفي متناول يديه بحيث تعلق عليه صورة كرسي الحمام وينصح بتغليفها حراريًّا ووضع شريط فيلكرو (Velcro) أو وضعها في حافظة بلاستيكية لكي تحفظها وتسهل عليكِ وعلى طفلكِ أخذها للحمام وإرجاعها في كل مرة. وفي بداية التدريب ساعديه جسديًّا ولفظيًّا على أخذ الصورة عند الذهاب إلى الحمام، ومع الوقت قلّلي من هذه المساعدات حتى يبدأ بأخذها بنفسه وحملها إلى الحمام.

يمكن وضع الصور/ة في ميدالية وتعليقها في لبس الطفل أو سلسلة يلبسها الطفل حتى يتمكن من طلب احتياجاته خارج المنزل.

من أشهر طرائق التواصل البديل والمعزز

(alternative and augmentative communication)

المستخدمة مع الأطفال المشخصين باضطراب طيف التوحد هو نظام التواصل بتبادل الصور

(<u>Picture Exchange Communication System (PECS)</u>)

ويمكن تدريب الطفل على طلب استخدام المرحاض باستخدام هذا النظام.

ملاحظة:

يتخوف البعض من أن استخدام إستراتيجيات التواصل البديل والمعزز بتبادل الصور سيعيق تطور الكلام، ولكن على العكس من ذلك تشير الكثير من البحوث إلى أن استخدام هذا النظام يزيد من احتمالية تطور الكلام أو تحسنه.

يوجد أيضًا طرائق أخرى للتواصل مثل استخدام الإشارات والإيماءات. ويمكن استخدام إشارة تمثل الحمام، ولكن احرصي على الاستمرار على استخدام الإشارة ذاتها في كل مرة تأخذي طفلك فيها إلى الحمام وإخبار جميع من يتعامل مع الطفل على استخدام الإشارة ذاتها في جميع الأماكن.


الوظيفي

التحديات التي تواجه الأسرة من الناحية الوظيفية:

ذكرنا سابقًا أنه مع ظهور الدلائل والإشارات التي تثبت أن الطفل جاهز للتدريب على استخدام دورات المياه قد تظهر بعض التحديات التي تواجهها الأسرة وتجعل تحقيق هذا الهدف يبدو أصعب. ومن هذه التحديات:

المهارات الحركية للطفل التي تتمثل في القدرة على الوصول إلى الحمام، والمشاركة في سحب البنطلون لأسفل، والانحناء، والجلوس بشكل يساعد في إتمام المهمة بيسر، والثبات في الجلوس لمدة لا تزيد عن ٣ إلى ٥ دقائق تقريبًا.

المهارات الإدراكية أو المعرفية التي تتضمن اتباع الطفل للتعليمات والوعي باحتياجه لدورات المياه، والقدرة على الانتباه لإنجاز المهمة بأقصى مستوى من الاستقلالية، و بشكل امن.

التحديات الحسية حيث يعتمد مجمل الناس على الأنظمة الحسية في استقبال كل ما يتعلق بالمعلومات والمثيرات الموجودة في البيئة. وتتمثل الأنظمة الحسية في الشم، والتذوق، واللمس، والبصر، والسمع، وجهاز التوازن؛ إذ تعمل هذه الأنظمة على جلب المعلومات للجهاز العصبي المركزي لتتم ترجمتها ومعالجتها.

غالبًا ما يظهر على أطفال اضطراب طيف التوحد أوجه قصور في عملية التمييز للمثيرات الحسية أو التعرف عليها، كما قد يفشلون في تمييز أوجه الاختلاف في نواحي الشكل واللون والمسافة والأصوات؛ مما يعيق تقدم الطفل في عدد من المهارات المكتسبة أو يجعل مهارات الاستقلالية تحديًّا صعبًا يواجه الأهل.

صور من التحديات التي تواجه الطفل ذا اضطراب طيف التوحد:

فالأطفال الذين يعانون من مشاكل حسية أو يعانون انخفاضًا في قوة العضلات قد لا يستطيعون معرفة متى عليهم الذهاب إلى الحمام. وأحيانًا لا يدركون الإحساس بامتلاء المثانة، ولا يستطيعون تمييز ما إذا كانت الحفاظة رطبة أو جافة، وقد لا يظهرون الانزعاج منها.

وبعض الأطفال قد يعجبهم الإحساس الناتج من الحفاظة عندما تكون رطبة ويشعرون بالراحة عند الجلوس عليها. والبعض الآخر يكون لديه ردود حياتية متباينة في استجابتهم للمثيرات السمعية التي يمكن أن تحدث بصورة سلبية. فالبعض منهم يخاف من أصوات معينة كصوت السيفون في الحمام فيتكون لديه ردة فعل كالرفرفة باليدين أو وضع يده على أذنه.

وما يجب ذكره أن بعض الأطفال من ذوي اضطراب التوحد يعانون من صعوبات في تسجيل المثيرات الحسية، وفي معالجة وتفسير هذه المعلومات. فعلى الرغم من أنهم يسمعون ويبصرون بشكل طبيعي، فإن أدمغتهم لا تفسر المعلومات الحسية بشكلها الصحيح. فقد تترجم بعض المعلومات على أنها أقوى مما هي عليه في الواقع؛ مما يظهر على الطفل ذي اضطراب طيف التوحد ردة فعل وسلوكيات تجعل من مهارة العناية– التدريب على الحمام– في غاية الصعوبة.

في هذا الكتيب سوف نتطرق بعدد من الخطوات التي تساهم في إنجاح هذه المهمة ونجعل هدف تدريب استخدام الحمام ممكنًا و سهلاً إن شاء الله.

أولى الخطوات المهمة التي تساهم في إنجاح تحقيق هذا الهدف يتضمن وجود بيئة مناسبة لدورات المياه، وكرسي مرحاض يدعم الظهر بشكل مستقيم، ويساعد على أن يكون الجزء السفلي (القدمان) في وضع مسطح ملامس للأرض، ومستوى الركبة أعلى من الحوض.

في حال لم يدعم الكرسي المتوفر في دورات المياه احتياج طفلك من الممكن استخدام كراسي المرحاض المخصصة للأطفال، و مساند الرجلين التي تدعم الجلوس بالشكل الصحيح.

ولابد أن نجعل كلاً من الشطاف والصابون ومناشف اليد قريبة، وفي متناول اليد، وصنابير المياه آمنة ومتاحة للأطفال حتى يتم استيعاب المطلوب منه في أثناء التدريب بكامل الاستقلالية.

بعدما يتم تأهيل المكان وتُضاف التعديلات التي تجعل من الوصول لدورات المياه ممكنًا قد تواجه الأسرة بعض التحديات الحسية، وكما تم ذكره سابقًا فإن المعالجة الحسية تتضمن القدرة على استيعاب وتنظيم وفهم المعلومات الحسية التي يتلقاها الدماغ من الأجهزة الحسية، ومن ثم تتم الاستجابة لها والرد عليها بشكل مناسب تلقائي من الجسم، وهنا يكمن الاختلاف فالأطفال يعانون من صعوبات في تسجيل المثيرات الحسية، وفي معالجة وتفسير هذه المعلومات، وقد يتشكل لديهم عدد من الاستجابات غير المسيطر عليها في أثناء التدريب.

بعض النصائح التي قد تساعد في أثناء التدريب :

- في حال أظهر الطفل انزعاجه من صوت السيفون والسبب يكمن في ترجمة الأصوات فقد يكون صوت السيفون مرتفعًا جدًا على سمع الطفل.

الحل:

يمكن استخدم قيصرية التدريب على دخول الحمام ووضعه بجوار كرسي الحمام لفترة من الزمن.

- في حال انزعج طفلك من التفريغ المتكرر للسيفون يمكنك تغطية غطاء السيفون.
- في حال رفض طفلك دخول الحمام، وأظهر عدم رغبته، فقد تكون إضاءة الحمام قوية، أو أن أرضية الحمام قابلة للانزلاق، أو أنها مليئة بالمشتتات والألوان.

الحل:

جعل الترتيبات في الحمام مريحة للطفل مثل أن توجد أصوات هادئة في الخلفية بالإضافة إلى مساند للقدمين وأضواء خافتة وأرضية غير مزدحمة بالمشتتات.

- في حال رفض طفلك الجلوس على كرسي الحمام بسبب شعوره بأنه سيقع وعدم شعوره بالراحة يمكنك تدريب الطفل وكرسي الحمام مغلق، بالإضافة إلى وجود مساند للقدمين. وفي حال أنه أظهر انزعاجه من ملمس كرسي الحمام يمكنك استخدام غطاء على الكرسي.

وللأطفال الذين يواجهون صعوبة في معرفة متى يجب عليهم الذهاب للحمام يمكن تشجيعهم على اتباع جدول زمني كل نصف ساعة كما ذُكِر سابقًا وتقديم التعزيز للطفل في حال أنه أظهر تقدمه.

ولابد من أن يتم أضافة بطاقة الصورة " التدريب للحمام ضمن الروتين اليومي حتى يدرك الطفل ذلك.













ومن الأفضل أن يتعود الطفل على الجلوس في دورات المياه من ١٠- ١٥ دقيقة قبل الوقت الذي يعتاد على دخوله عادة لقضاء الحاجة.

الهدف المبدئي أن يجلس الطفل على كرسي الحمام لمدة ثوانٍ، وبعد أن يتقن يتم زيادة الوقت بالتدريج حتى تتراوح من ٣ إلى خمس دقائق وتتكرر العملية من خمس إلى ست مرات خلال اليوم الواحد.

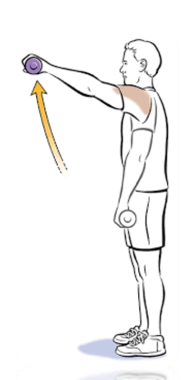
ومن الجدير أن نذكر أن التدريب على استخدام دورات المياه نشاط يحتوي على عدد كبير من المهام الصغيرة؛ لذا يجب على الأسرة أن تُجزِّئ هذه المهام، ولا يتم الانتقال للخطوة التالية حتى يتقن الطفل المهمة التي قبلها.

أما الأطفال الذين يواجهون تحديات حركية فإنهم قد يتعرضون لخطر السقوط أو الانزلاق في الحمام بسبب ضعف التوازن في أثناء الحركة أو الانتقال من وضعية للأخرى ، وهو ما يعيق قدرة الطفل على استخدام الحمام. لذا لابد من إشعار الطفل بالأمان والثبات في أثناء استخدام الحمام، وهو أمر مهم جدًّا، يتحقق بالعمل على تمارين التقوية كما هو مذكور في الملحق. لأنه عندما يضع الطفل كل جهده وتركيزه في الحفاظ على توازنه والجلوس بشكل جيد فإنه لن يستطيع التركيز على الذهاب إلى الحمام، وهنا يكمن دور الأسرة في وضع تعديلات على كرسي الحمام في حال دعت الحاجة إلى ذلك.

بعض التمارين التي تساعد في تقليل المشاكل الحسية:

- صعوبة في تمييز الملامس:
  - اللعب بالصلصال الطبي.
  - الكتابة على رمل أو سكر خشن.
  - إعطاء الطفل قلم بملمس مختلف.
- فرط احساس الملامس:
  - تجنب إجبار الطفل على الملامس الخشنة.
  - تعريض الطفل على بعض الملامس من الناعم إلى الخشن بشكل تدريجي.
  - إعطاء الطفل الحرية في اختيار المقعد والقلم.
- ضعف الاحساس بالمفاصل والعضلات:
  - إعطاء الطفل قلم ثقيل أو عريض.
  - إعطاء الطفل قلم قصير.
  - تمارين ثبات الأكتاف والمهارات الحركية الدقيقة.
  - تمارين السحب والدفع.
- ضعف احساس التوازن:
  - إعطاء الطفل الوقت الكافي للعب بالأرجوحة أو القفز.
  - اللعب بتسلق الجدار.
  - اللعب بلوح التزلج.
- فرط في احساس التوازن:
  - وضع الطفل في كرسي ثابت ومدعوم.
  - وضع حزام حول الخصر.
  - عدم إجبار الطفل على الأرجوحة.
  - تعريض الطفل بالتدريج للقفز.

بعض التمارين التي تساعد في تقوية الجزء العلوي:












السلوكي

التحديات التى تواجه الأسرة من الناحية السلوكية:

يعاني طفل التوحد من التحكم في نفسه عند رغبته في دخول الحمام، ويزداد غضبه أكثر عند الطلب منه دخول الحمام، ويرجع ذلك إلى عدم قدرته على التخلي أو التحكم في سلوكيات نمطية مثل الرفرفة التي تُشعره بالراحة، ودخوله إلى الحمام قد يعيق متعته في ممارسة السلوك المحبب إليه.

وغالباً ما تواجهنا بعض الصعوبات والمعوقات عند تدريب طفل التوحد على دخول الحمام، وهذه الصعوبات يمكن التحكم فيها وحلها عندما نقوم بتجزيئها إلى أجزاء صغيرة، وعند تجزئتها فإن السيطرة عليها تكون أسهل، وعند تقديم المهارة بشكل مبسط مع معرفة جوانب القوة عند الطفل وطريقة استخدام المعززات ومراعاة ظروف الطفل الصحية والنفسية فإن عملية التدريب تسهل عليه، وتقل لديه السلوكيات التي من الممكن أن تؤخر التدريب على مهارة الحمام.

الخوف ونوبات الغضب:

غضب طفل التوحد وبكاؤه عند دخول الحمام يرجع إلى عدة أسباب منها:

- عدم إتاحة فرصة للطفل لاستخدام الحفاظ وذلك لعدم إحساسه بالأمان.
- عدم قدرة الطفل السيطرة على السلوكيات المعتاد عليها.
- الخوف من السقوط لكبر مساحة المقعد أو ارتفاع قدميه في أثناء الجلوس على المقعد.
- الجلوس لفترة طويلة في الحمام مما يشعره بالملل.

ولتجنب مثل هذه السلوكيات عند الطفل لابد من مراعاة الأمور التالية:

- التأكد من أن كرسي الطفل مناسب لعمره وحجمه.
- عند استخدام الطفل المرحاض الكبير يجب التأكد من أن قدمي الطفل لا تتدليان من مقعد المرحاض فقد يكون من الصعب أن يحافظ الطفل على توازنه في أثناء جلوسه.
- استخدام ساند للقدمين ليشعر الطفل بالأمان في أثناء الجلوس على كرسي المرحاض.
- تقديم الدعم الجسدي الكافي للطفل كالاحتضان أو غيره من الدعم الجسدي لمساعدته على الجلوس بالشكل الصحيح، والحفاظ على توازنه.



صور من الحالات وطرق علاجها

حالة ١

طفلي يرفض دخول الحمام ويتبول على نفسه

عند تبول الطفل على نفسه بعد خروجه من الحمام وهو قادر على الطلب ولكن لمجرد المعاندة وبسبب أنه يرفض استخدام الحمام، فإننا هنا نستخدم معه أسلوب التصحيح الزائد وهو أحد أنواع العقاب، فبعد أن يتبول الطفل على نفسه أو على الأرض عليه أن يقوم بتنظيف المكان وتنظيف بنطاله ووضع ملابسه في المكان المخصص لها؛ ليتعلم أن هناك نتائج متعبة ومنفرة تحدث له عند التبول خارج الحمام، وبدون إظهار أي انزعاج للموقف لكي لا يستخدمها الطفل وسيلة لجذب انتباه من حوله، أو للضغط على الأم.

حالة ٢

طفلي كثير الحركة ولا يجلس فترة طويلة في أثناء التدريب

رتبي نشاطًا يبعث الراحة للطفل ليقوم به في أثناء جلوسه على المقعد كمثل وضع طاولة صغيرة تكون بمستوى جلوس الطفل، ثم إعطائه بعض الأنشطة المحببة إليه، أو قراءة قصة له، أو يقوم الطفل بتلوين بعض الرسومات، أو اللعب بالفقاعات في أثناء جلوسه لتساعده على الجلوس وقتًا أطول.

حالة ٣

طفلي يرفض دخول الحمام خارج المنزل

لِتَعَوُّدِ الطفل في أثناء التدريب على حمام معين دور مهم في رفضه لدخول حمام آخر خارج المنزل، فوجوده في مكان مختلف يجعله يرفض، وقد يسبب له ذلك مخاوف أخرى.

يجب ألاَّ يقتصر تدريب الطفل على حمام واحد، بل احرصي على التنويع في أماكن الحمامات المستخدمة؛ لكيلا يرفض الطفل الدخول إلى حمام غير الذي سبق أن تعود على استخدامه في بداية تدريبه.

عدم تجاهل خوف الطفل ورفضه، ويجب أن تتعاملي مع خوفه على أنه أمر طبيعي، وعدم إجباره على الدخول، وإن استطعتِ مرافقته والدخول معه في المرات الأولى فلا تترددي حتى يعتاد الأمر.

اختاري الأماكن التي توجد بها حمامات مناسبة للأطفال فبعض الحمامات العامة تكون مليئة بالأصوات المرتفعة أو الزحام؛ مما قد تسبب الانزعاج وعدم الراحة للطفل.

اشرحي للطفل عواقب عدم دخوله الحمام، فهو مثلاً سيبلل ملابسه، ولن يستطيع اللعب، ولكن دون أن تُشعريه بأنه ارتكب خطأ برفضه.

شجعيه على استخدام الحمام في أثناء وجودك خارج المنزل ونبهيه أن هذا الأمر له تأثيرات إيجابية عليه كاستكمال اللعب بشكل مريح مع أقرانه.

طريقة استخدام المعززات فى أثناء عملية التدريب:

يُعَدّ التعزيز مفتاح جذب وتشجيع للطفل في تعلم أي مهارة جديدة إذا قدمت له بالشكل الصحيح؛ لذلك هناك عدة خطوات لاستخدام المعززات للطفل:

١. تحديد نوع المعزز المحبب لدى الطفل مثل (لعبة معينة- كرة- صلصال- دراجة– أنشودة- قصص للأطفال- ألوان- رسومات- فقاعات- شبس- عصير– حلوى) أي شيء يفضله الطفل.

٢. تحديد المرحلة التي وصل إليها الطفل في عملية استخدام (تحديد مستواه الحالي) حيث إن الطفل الذي لازال في المرحلة الأولى (مرحلة التخلص من الحفاظ) يحتاج إلى كمية كبيرة من التعزيز، أما الطفل الذي يستخدم الحمام من خلال التذكير فقد وصل إلى المرحلة الثانية واعتاد دخول الحمام وانتهى من مرحلة رفض الحمام، وبالتالي سوف يحتاج إلى تعزيز أقل في عملية طلب الحمام بدون تذكير بإشارة معينة، كنطق كلمة حمام، وفي الغالب هنا يحتاج الطفل للتشجيع اللفظي مثل (بطل- برافو- أحسنت ...) وهكذا أما المرحلة الثالثة وهي المرحلة النهائية والخاصة بقيامه على الاعتماد على نفسه في عملية النظافة بعد استخدام الحمام وفي هذه المرحلة سيحتاج فقط لعميلة المساعدات في أثناء التدريب والتشجيع المستمر مع سحب المعززات تدريجيًّا في كل مرة إلى أن يستقل تمامًا في عملية النظافة.

٣. الحديث مع الطفل بصوت واضح وعقد اتفاقية بأنه إذا تبول داخل الحمام فسوف يحصل على المكافئة، وإذا لم يفعل فلن يحصل عليها (عدم إعطائه المكافئة)

٤. عرض المكافئة على الطفل أمام عينيه في أثناء الاتفاقية حتى يفهم المقصود من استخدام المعزز.
٥. إذا تم أخذ الطفل للحمام وقام بالمهمة فإنه يكافأ فورًا ليعلم أنه عندما فعل سلوكًا جيدًا حصل على مكافئة.
٦. التشجيع اللفظي المبالغ فيه (برافو- أحسنت...) عندما يقوم بالمهمة أمام الآسرة مع تقبيله والمسح على رأسه.
٧. عند استخدامك للتعزيز الغذائي مثل (شبس- حلو- عصير...) احرصي على أن تكون بكميات قليلة حتى لا يشبع منها فيمل هذه المعززات.
٨. الاستمرار في استخدام المعززات طوال فترة التدريب وبنفس الطريقة والثبات عند استخدامها وسحبها بالتدريج على حسب استجابة الطفل وتقدمه في المهارة إلى أن يستقل في مهارة دخول الحمام.
٩. عند الأطفال الأكبر سنًّا نحاول قدر المستطاع استبدال المعزز الغذائي بأنشطة كاللعب بالكرة- الدراجة- الأياد... وغيرها من الأنشطة ولكن لفترات قصيرة من٥- ١٠ دقائق في كل مرة يقوم بالمهمة.
١٠. من المهم ملاحظه فعالية المعزز المقدم للطفل فربما يحتاج لاستبدال المعزز بآخر أكثر فعالية؛ لأن الطفل قد يصيبه الملل من المعزز السابق

عزيزتي الأم:

- يجب عدم توقع نتائج سريعة لأن عملية التدريب تحتاج إلى وقت وصبر.
- وقت التدريب هي فرصتك لإظهار عواطفك ودعمك وحبك لطفلك مهما كانت النتائج.
- عدم اللجوء إلى أساليب العنف والشدة والتخويف التي قد تعزز من فرص الفشل واحتمال حدوث انفعالات نفسية لدى الطفل.
- من المهم جدًّا عدم استخدام المعززات المقدمة للطفل في أثناء التدريب في أوقات أخرى، أو عند تعليم مهارة أخرى؛ لتفادي حدوث الإشباع لدى الطفل، ولكي يبذل مجهودًا أكبر في الحصول عليها.
- أي حادثة غير اعتيادية أو توتر في حياة الطفل، كالانتقال لمنزل جديد أو قدوم مولود جديد، من شأنها أن تؤدي به إلى الانتكاسة، فلا بد من مراعاة ظروف الطفل الصحية والنفسية قبل البدء بعملية التدريب.
- حدوث الإخفاقات عند التدريب أمر طبيعي وسيؤدي انزعاجك أو توبيخ طفلك إلى إضعاف رغبته في التدريب؛ لأنه سيخشى الوقوع في الأخطاء وسيخشى إغضابك، أو قد يتحول التدريب إلى معركة صعبة للطفل فيبدأ الطفل بالتراجع عن التبرز والتبول؛ مما قد يسبب له الإمساك ومشكلات أخرى.

نحمد الله ونشكره على إتمام وإنجاز هذا الكتيب، ونسأل الله أن يوفقنا لما يحبه ويرضاه، وأن يحوز هذا الكتيب الموجز والمختصر على رضاكم واستحسانكم هذا والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين.



إعداد :

أ.فاديه زربطان

أ.أثير الغامدي

أ.إبتسام الزهراني

أ.إيمان الراشد

أ. أمل الشهري

التدقيق اللغوي:

أ.عبد الرحمن محمد الشهري

الإشراف العام:

قسم التطوير والتدريب – مركز والدة الأمير فيصل بن فهد للتوحد

تنسيق وإخراج:

أ.أنوار الزهراني

المراجع:

برنامج BoardMaker

الملحقات:

جدول تدريب الحمام بحجم A4 قم بالنقر على الرابط

https://docdro.id/abZFEK2

لتحميل جدول صور تدريب الحمام بحجم A4 قم بالنقر على الرابط

https://docdro.id/RvZvWG0



قسم التطوير والتدريب

" نحن نخدم فئة غالية على قلوبنا وعلى الوطن "





@dtunit_2009
www.mfac.com.sa/